GETTING OFF FEEL FREE

v4 — STYRKEUTGAVE

En praktisk guide til bedring for de som er seriøse med å bli fri

For alvorlig 7-OH avhengighet. Ingen fordømmelse. Bare biologi og verktøy.

Oppdatert med: Peptid-rekuperasjonsprotokoller • Presis avtrappingsalternativ • STRENGTH Stack

---

Først og fremst

Du drikker 8–12 flasker Feel Free om dagen.
Det er mye. Du vet allerede det.
Her er greia – og dette er viktig:

Hva er egentlig i dette?

Feel Free er ikke bare vanlig kratom og kava.

7-HYDROXYMITRAGYNINE (7-OH)
Dette er den aktive drivkraften bak avhengigheten din. Det er 13 til 46 GANGER sterkere enn vanlige kratomalkaloider. Det treffer hjernens mu-opioidreseptorer hardt og effektivt — nærmere et farmasøytisk opioid enn en plantete. Dette er hvorfor Feel Free slår an på en annen måte. Og hvorfor det er vanskeligere å slutte enn med vanlig kratom.

Andre alkaloider + Kava
Feel Free inneholder også kava (beroligende, GABA-relatert) og andre konsentrerte alkaloider. Du håndterer avhengighet av flere forbindelser samtidig. Dette er viktig for hvordan vi bygger din restitusjonsstabel.

Hva betyr dette?

- Du er ikke avhengig av kratom. Du er avhengig av et konsentrert, opioid-relatert ekstrakt.

- Brått opphør er farlig og lykkes sjelden. Gradvis reduksjon er nødvendig.
- Standardtaperen i tidligere versjoner var for aggressiv for mange. Denne versjonen fikser det.
- Peptider og målrettede kosttilskudd kan dramatisk redusere abstinensalvorlighetsgraden.

⚠ ANALOGIEN SOM FAKTISK PASSER

Vanlig kratom = øl. Feel Free = farmasøytisk-grad vodka med tilsatte sedativer blandet inn.

Du ville ikke slutte et opioidmisbruk på sykehusnivå på samme måte som du ville slutte med øl. Denne guiden behandler din situasjon med den alvorligheten den fortjener.

Den gode nyheten: din biologi er reparerbar. Vi har bedre verktøy nå enn vi hadde for bare to år siden. STRENGTH-protokollen er bygget på det.

NEDTRAPPINGEN: HVORDAN KUTTE NED

⚠ VIKTIG OPPDATERING FRA V3

Den 12-ukers nedtrappingen i tidligere versjoner fungerte for noen mennesker — men mange rapporterte at kuttene var for store, for raske. Hvis du har prøvd det og mislyktes, er du ikke svak. Protokollen var for aggressiv for hardcore 7-OH-avhengighet.

Denne versjonen gir deg tre nedtrappingsalternativer:

- Alternativ A — Den langsomme avtoningen (16 uker) — ANBEFALT for de fleste
- Alternativ B — Den presise pille-taperingen (ved bruk av Centurian 7-OH kapsler) — BEST for personer som ikke kan kontrollere væskedosering
- Alternativ C — Enkel Kratom Bro — For de som først trenger en kjemisk nedtrapping

Kombiner ethvert taper med STRENGTH Peptide Stack for dramatisk bedre resultater.

ALTERNATIV A — DEN SAKTE AVTRAPINGEN (16 Uker)

Mindre kutt, lengre hold. Designet for folk på 8–12 flasker per dag som sliter med det raskere timeplanen.

UKE	Daglige flasker	NOTATER
Start	8–12 flasker	Velg ditt ærlige starttall. Ingen skam.
Uke 1–2	Maks 8 flasker	Hold deg fast. Dette er ditt nye tak.
Uke 3–4	7 flasker	Liten kutt. 7 er den nye normalen.
Uker 5–6	6 flasker	Et lite skritt til. Du er på nedadgående trend.
Uke 7–8	Fem flasker	Halvveis i volum. Opprethold konsistensen.
Uker 9–10	4 flasker	Kroppen din tilpasser seg. Peptider hjelper her.
Uke 11	3 flasker	Betydelig område. Ikke forhast deg.
Uke 12	3 flasker	Hold 3-flaskenivået. La det sette seg.
Uke 13	2 flasker	Nesten der. Dette kuttet er hardt. Planlegg for det.

UKE	Daglige flasker	NOTATER
Uke 14	2 flasker	Hold deg. Ikke stram opp. Bruk det du har.
Uke 15	1 flaske	Bare en uke til. Du kan se mållinjen.
Uke 16	1/2 flaske	Halv flaske i 7 dager.
Uke 17+	NULL	Du er fri. Nå blir helingen dypere.

TAPER REGLER (OPPDATERT)

HVIS ET KUTT ER FOR VANSKELIG — HOLD EN EKSTRA UKE.
Det er ingen premie for fart. Hvis du holdt et nivå i 3 uker i stedet for 2, feilet du ikke. Du var smart.

Fordel dosene jevnt.
Hvis du er på 5 flasker: én hver 3.–4. time mens du er våken. Ikke ta alt i starten av dagen. Hjernen din trenger jevne blodnivåer under nedtrappingen.

Ansvarssystem.
La en venn holde dosene dine. Marker tomme flasker med rødt teip. Bruk en boks til tomme. Alt som skaper fysisk friksjon mellom deg og ekstra doser.

De siste kuttene er vanskeligst.
Å gå fra 2 → 1 → 0 er vanskeligere enn å gå fra 8 → 6. Husk dette når du starter. Bygg opp peptidstøtten din i løpet av disse ukene.

ALTERNATIV B — PRESIS PILLE-NEDTRAPPING

BEST OPTION for folk som ikke kan kontrollere væskedosering eller som stadig feiler med flaske-taperen.

HVORFOR 7-OH-PILLEN ER ET VERKTØY FOR BEDRING

7-OH.com selger direkte 7-OH-kapsler. Dette er faktisk en betydelig fordel for risikoreduksjon.

Her er hvorfor å bytte til piller er smartere enn å fortsette å tappe flaskene:

- PRESIS DOSERING: Du vet nøyaktig hvor mange milligram du tar. Ingen

gjett fra flaske til flaske.

- Fjern kava-laget: Feel Free har kava på toppen av 7-OH. Pillene fjerner en hel avhengighetsakse.
- MINIREDUKSJONER MULIG: Du kan kutte en kapsel i to eller til og med i kvartaler. Prøv å gjøre det med en væskeflaske.
- KONSTANT HALTLIV: Samme formulering hver gang. Kroppen får et forutsigbart signal.
- Lavere tak: Det er mye vanskeligere å ved et uhell dose 12 piller enn 12 flasker.

Dette er ikke å bytte ett avhengighet for et annet.
Du er allerede avhengig av 7-OH. Du bytter fra en unøyaktig, flerkomponent væske til et enkelt, standardisert stoff som du faktisk kan trappe ned med kontroll. Det er forskjellen på å måle med en bøtte versus et målebeger.

HVORDAN MAN GJØR PILLE-NEDTRAPPING:

1. Kontakt Centurian og fastslå mg-innholdet i deres 7-OH kapsler.
2. Beregn din nåværende 7-OH eksponering: Se på Feel Free's laboratoriedata (konsentrert 7-OH per flaske) og multipliser med dine daglige flasker. Dette er din baseline i mg.
3. Match den dosen i piller for den første uken. Ikke gå lavere ennå – bare stabiliser.
4. Reduser med 10–15 % annenhver uke. Dette er langt mer håndterbart enn flaskebaserte kutt.
5. Når du når en veldig lav dose (omtrent 10–15 % av startdosen din), gjør det siste hoppet til null.
6. Bruk STRENGTH Peptide Stack gjennom hele prosessen.

ALTERNATIV C — PLAIN KRATOM BRIDGE

Noen mennesker synes det er lettere å bytte fra Feel Free til vanlig kratompulver først, og deretter trappe ned fra det. Dette skyldes at vanlig kratom er betydelig mindre potent enn Feel Free's konsentrerte 7-OH-ekstrakt.

HVORDAN KRATOM BRIDGE FUNGERER

STEG 1: BYTT TIL REN KRATOM
Bytt ut Feel Free-flaskene med vanlig kratompulver eller kapsler. Grovt utgangspunkt: 3–5 gram kratompulver for å erstatte én flaske Feel Free. Juster basert på hvordan du føler deg. Målet er stabilt, ikke høyt.

TRINN 2: STABILISERE
Bruk 1–2 uker på å finne kratom-dosen som holder deg stabil (ikke høyt, bare ikke syk).

TRINN 3: FASERE UT KRATOMET
Reduser med 0,5 g hver 3.–4. dag. Dette er enklere enn flaskebaserte kutt fordi du kontrollerer nøyaktige gram.

TRINN 4: HOPP AV
Når du er på 2–3 gram/dag, ta spranget. Bruk STRENGTH-stakken din på full styrke for denne fasen.

STYRKEPROTOKOLLSTAKKEN

Peptidbasert abstinensbehandling — Avansert støtte for 7-OH-avhengighet

---

⏸ VENT — HVORFOR SKAL JEG STOLE PÅ ET PEPTID JEG ALDRI HAR HØRT OM?

Det er det rette spørsmålet. La oss snakke ærlig om det.

Du stolte på Feel Free fordi det var på bensinstasjonen. I en fin blå flaske. Vennen din ga det til deg og sa at det var greit. Han prøvde det. Det skjedde ikke med ham. Så antok du at det var trygt.

Her er hva som faktisk skjedde: Feel Free's «tillit» var markedsføring. Den blå flasken var designet til å se farmasøytisk ut. Tilstedeværelsen på bensinstasjonen fikk det til å virke lovlig og godkjent. Vennens erfaring virket som bevis – men det du ikke visste var at dine gener (muligens MTHFR, COMT varianter) fikk deg til å behandle 7-OH helt annerledes enn han gjorde. Han løy ikke. Kroppen hans håndterer det bare annerledes enn din. Det er ikke en moralsk forskjell. Det er biologi.

Så hva gjør et peptid mer pålitelig enn en blå flaske?

- BPC-157 er et fragment av et protein som magen din allerede produserer. Det er ikke fremmed kjemi. Det er et signal kroppen din allerede vet hvordan den skal lese.
- Selank ble utviklet fra Tuftsin — et peptid som ditt eget immunsystem produserer. Det har blitt brukt i kliniske omgivelser for angst i over 30 år.
- DSIP ble isolert fra hjernene til sovende kaniner på 1970-tallet. Det er bokstavelig talt et naturlig forekommende søvnsignal.
- Ingen av disse aktiverer opioidreseptorene dine. Ikke én. De reparerer skaden uten å skape ny avhengighet.

Forskjellen:
Feel Free's tillitssignal var en pen flaske og en venns historie. Disse peptidene sitt tillitssignal er en mekanisme – de virker på spesifikke systemer i kroppen din på måter som er studert og dokumentert. Vi skal forklare hver enkelt på et enkelt språk, slik at du vet nøyaktig hva det gjør og hva du vil føle.

Og én ting til:
Vennen din var sannsynligvis grei på Feel Free fordi genetikken hans tillot det.

Disse peptidene bryr seg ikke om genetikken din – de fungerer MED biologien din, uansett hva den er. Noen med MTHFR, noen med COMT-problemer, noen med høy reseptorsensitivitet – alle drar nytte av det. Tilbakevinningsprosessen er bare din å gjennomføre.

HVORDAN 7-OH-TILBAKETREKNING BRYTER TRE SYSTEMER SAMTIDIG

Når 7-OH fjernes, krasjer tre systemer i hjernen din samtidig. Dette er derfor abstinensen føles som mer enn én ting som går galt på en gang — fordi det er det.

- DOPAMINE SYSTEM-krasj: Belønningssignalet kollapser. Ingenting føles bra. Ingen motivasjon, ingen nytelse, ingen mening med noe. Dette er anhedoni – og det er brutalt, men det er midlertidig.
- GLUTAMATE spretter ukontrollert: Uten 7-OH-demping går hjernens eksitatoriske signal amok. Det er den fysiske uroen, de rastløse beina, angsten som føles som en brannalarm som nekter å slå seg av.
- Søvnarkitekturen kollapser: Opioider undertrykker REM-søvn. Fjern dem og hjernen svinger i motsatt retning – for mye REM, for levende, kan ikke komme dit, kan ikke bli der.

STRENGTH peptide stack ble utviklet for å adressere alle tre samtidig – uten å aktivere opioidreseptorer.
Hvert peptid har en spesifikk jobb. Vi skal fortelle deg ikke bare HVAD det gjør, men hva du vil FØLE når det virker.

PHASE 1: AKUTT ABSTRAHERINGSKJOLLE

Dager 1 til 14 – den tøffeste perioden. Disse peptidene er din første forsvarslinje.

Peptid	Dose	Rute / Tidspunkt	Hva det gjør for deg
BPC-157	250–500 mcg	Subkutan injeksjon eller oral, én gang daglig om morgenen	DET VIKTIGSTE. Vist i forskning å direkte reversere opioidindusert dopaminsystemforstyrrelse. Helbreder også fordøyelsestrakten (ødelagt av opioidabstinens). Reduserer angst. Begynner å virke innen dager.

Peptid	Dose	Rute / Tidspunkt	Hva det gjør for deg
Selank	300 mcg	Intranasalt, 2x/dag (morgen + middag)	Utledet fra kroppens eget enkefalin-system. Stabiliserer endogene opioidpeptider. Skaper et mildt beroligende signal UTEN å aktivere mu-reseptorer. Det nærmeste et sikre 7-OH-mimetikum som ikke opprettholder avhengighet.
DSIP	100–200 mcg	SubQ eller intranasalt, 30–60 min før sengetid	Delta Sleep-Inducing Peptide. Adresser direkte det største problemet ved 7-OH-tilbaketrekning: søvnproblemer. I motsetning til benzoer eller z-midler, virker DSIP MED din søvnarkitektur i stedet for å undertrykke den.
Semax	100–300 mcg	Intranasalt, én gang daglig om morgenen	ACTH-avledet nootropikum. Øker BDNF (brain repair factor), reduserer angst, fjerner hjernetåke. Hjelper kognitive symptomer på abstinens: kan ikke tenke, kan ikke fokusere, alt føles feil.

DET DU FAKTISK VIL FØLE — FASE 1 (Enkelt språk)

BPC-157:
Dag 1–2: Sannsynligvis ingenting åpenbart. Det gjør stille reparasjonsarbeid.
Dag 3–5: Magekrampene og trangen til toalettet begynner å avta. Den konstante, syke, tunge følelsen i magen – litt mindre voldsom.
Dag 5–7: Følelsen av et mørkt teppe — der alt føles meningsløst og grått — kan ha lettet litt. Ikke glad. Bare mindre som om du er i bunnen av en brønn.
Uke 2: Trangene har fått slipt av de skarpeste kantene. Fremdeles der. Bare mindre overveldende.

Selank:
Innen få timer etter første dose: Den angstige skrikingen i nervesystemet ditt dempes. Ikke forsvinner – dempes. Som om noen endelig fant volumknappen. Det vil ikke føles som en eufori. Det vil føles som en en-graders reduksjon i hvor uutholdelig dette er. Det er poenget.
Dag 2–3: Mer konsistent. Panikktoppene er mindre skarpe. Du har noen minutter med noe som ikke er frykt.

DSIP:
Natt 1: Du kan føle deg døsig tidligere enn forventet. Ikke at du er slått ut – mer som at kroppen din husker at det er tillatt å skru av. Hjernens søvnsignal ble outsourcet til 7-OH i månedsvis. DSIP er en melding til systemet ditt som sier:

det er trygt å sove nå.
Natt 2–3: Søvnen kommer raskere. Fortsatt ødelagt. Men raskere. Du kan våkne klokken 03:00, men sovne igjen – det er fremgang.

Semax:
Dag 2–4: Hjerne-tåken begynner å tynnes litt ut. Ord kommer litt lettere. Tenker på mindre konkrete ting. Ikke forvent dramatisk klarhet – bare litt mindre som om du opererer på 20% av deg selv.
Uke 2: Mer merkbart til stede. Begynner å knytte tanker sammen. Dette er BDNF som gjør jobben sin.

SELANK: DEN NÆRMESTE TRYGGE MIMIKEREN TIL 7-OH (Dette er viktig)

Folk spør ofte: «Er det noe jeg kan ta som føles litt som 7-OH, slik at hjernen min slutter å skrike?»

Det ærlige svaret: ingenting som faktisk er trygt vil gjenskape rusen fra 7-OH. Men Selank gjør noe mer nyttig.

Her er biologien:

- Selank er basert på Tuftsin, et naturlig forekommende peptid som regulerer det immune og nevroendokrine systemet.
- Det hemmer enkephalinase – enzymet som bryter ned kroppens egne opioidpeptider (enkefaliner).
- dine egne naturlige endorfinlignende signaler varer lenger og virker hardere.
- Det modulerer også serotonin, dopamin og GABA – de nøyaktige nevrotransmitterne som blir ødelagt ved 7-OH-abstinens.

På enkelt engelsk:
Selank hjelper hjernen din å huske hvordan den skal føle seg bra på egen hånd. Det gir deg ikke en kjemisk ferie. Det lærer hjernen din å produsere det selv igjen. Dette er forskjellen mellom et protese og fysioterapi.

De fleste brukere rapporterer om en merkbar reduksjon i angst og rastløshet ved abstinens innen 2–3 dager med jevnlig bruk. Det vil ikke få deg til å bli høyt. Det vil gjøre bunnen av abstinensen betydelig høyere.

FASE 2: RESEPTORREPARASJON (Uke 2–8)

De fysiske symptomene avtar. Nå er arbeidet med å gjenoppbygge det 7-OH skadet. Denne fasen handler om nevrologisk rekonstruksjon.

Peptid	Dose	Rute / Tidsplan	Hva det gjør for deg
BPC-157	250 mcg	Fortsett daglig SubQ eller oral	BPC-157 driver dopaminerg bane-reparasjonen som tar uker å fullføre. Ikke stopp tidlig.
Epithalon	5–10 mg	SubQ, 5 dager på / 2 dager av før sengetid	Pinealkjertelregulator. Gjenoppretter melatoninproduksjon og sirkadisk rytme. Kritisk for uke 2–4 når søvnen fortsatt er forstyrret, men den akutte krisen har passert. Er også knyttet til telomer og cellulær reparasjon.
TB-500	2.5–5 mg	SubQ, to ganger i uken	Systemisk helselakkerator. Kroppen tar et slag under abstinensen – betennelse, muskelsmerter, immunsuppresjon. TB-500 rydder opp i systemskaden og akselererer den generelle bedringen.
Semax	100–300 mcg	Fortsett intranasalt, kun om morgenen	Fortsett gjennom denne fasen. BDNF-nivåer trenger vedvarende støtte. Hjernetåke vedvarer ofte inn i uke 4–6 uten denne typen nootropiske stillaset.

HVA DU FAKTISK VIL FØLE — FASE 2 (Enkelt språk)

BPC-157 (fortsatt):
Til nå fungerer det i bakgrunnen. Belønningssystemet kommer sakte tilbake i gang. Du vil merke dette som sporadiske øyeblikk der du faktisk vil gjøre noe – spise, gå ut, snakke med noen. Disse øyeblikkene er BPC-157 og ditt dopaminsystem som kobler seg til igjen. De vil bli mer hyppige hver uke.

Epithalon:
Uke 2–3 med søvn: Ting blir mer forutsigbare. Du våkner til et mer konsistent tidspunkt. Marerittene eller hyperrealistiske drømmene begynner å roe seg. Søvnen din er fortsatt ikke perfekt, men den har en form nå i stedet for bare å være kaos.

TB-500:
De dype muskelsmertene som har sittet i beina og korsryggen – de begynner å roe seg. Du kan merke at du generelt har mindre betennelse. Det er lettere å bevege seg, lettere å trene, og trening er medisin akkurat nå.

Semax (continuing):
Innen uke 3–4 skal du være merkbart mer kognitivt til stede. Dette er fasen der folk sier «Jeg føler meg som meg selv igjen,» selv om det bare er i flimr. Det er BDNF som gjenoppbygger det nevrale stillaset som kronisk 7-OH-bruk eroderer.

FASE 3: NEUROLOGISK REGENERERING (Måneder 2–6)

Det verste er bak deg. Denne fasen handler om å gjøre bedringen permanent og beskytte mot tilbakefall ved å gjenoppbygge et genuint funksjonelt belønningssystem.

Peptid	Dose	Rute / Tidspunkt	Hva det gjør for deg
BPC-157	250 mcg	Senk til 3x i uken, eller sykluser: 4 uker på / 2 uker av	Vedlikeholdsnivå. Reparasjonen av dopaminsystemet er stort sett fullført, men BPC-157-sykluser støtter pågående nevroplastisitet.
Epithalon	5 mg	Årlig eller annethvert år 10-dagers kurs	Epithalon gis vanligvis som et periodisk forløp snarere enn daglig. Søvn- og døgnrytme-fordelene vedvarer etter at syklusen er over.
Dihexa	8–16 mg	Oral, daglig (syklus 4–8 uker)	Kraftig BDNF-forsterker og synaptogen peptid. Bedre enn Semax for langsiktig kognitiv rekonstruksjon. Bygger opp de nevrale forbindelsene som kronisk opioidbruk eroderer.
Selank	Ved behov	Intranasalt, kun på dager med høyt sug	Gjør Selank til et verktøy som brukes etter behov. Bruk det når trangene er sterke eller stresset stiger. Det forblir effektivt på forespørsel uten å miste styrke.

HVA DU FAKTISK VIL FØLE — FASE 3 (Enkelt språk)

Måned 2–3:
Gode dager begynner å overgå de dårlige dagene. Den setningen føltes sannsynligvis umulig å tro i uke 1. Dette er det vedvarende BPC-157 og L-Methylfolate gjør med et system som var på fløyel.

Dihexa:
Dette er der den kognitive restaureringen blir virkelig. Folk beskriver det som «hjernen min som kommer online igjen.» Ikke en stimulerende følelse – ikke en rus. Mer som forskjellen mellom å tenke gjennom statisk støy og å tenke gjennom klar luft. Minnet begynner å fungere igjen. Du husker ting. Setninger

fullfører seg selv.

Selank etter behov:
Ved fase 3 trenger du kanskje ikke det hver dag. Men behold det. Når et sug slår hardt, når en stressende hendelse inntreffer, når en årlig markering av noe smertefullt kommer – to spray, volumet ned, og la det passere. Det mister ikke sin effekt når det brukes sporadisk.

Det samlede bildet:
Måned 3, de fleste rapporterer: faktisk å ønske å gjøre ting. Energi som ikke krasjer. Følelser som gir mening. Evnen til å føle seg genuint bra av noe uten å trenge et stoff for å komme dit. Det er ditt belønningssystem gjenoppbygd. Det var dette alt var for.

STYRKEAKRONYMET — DIN DAGLIGE PÅMINNELSE

S — Søvn først. DSIP + Epithalon. Søvn er når hjernen fysisk gjenoppbygger opioidreseptorene.

T — Avta presist. Tablettavvikling eller sakte flaskeavvikling. Kontroller variabelen. Unøyaktighet koster deg.

R - Reseptorreparasjon. BPC-157 er ikke forhandlingsbart. Det reverserer direkte skade på opioidbanen.

E — Enkefalinsupport. Selank holder dine egne opioidpeptider i spill mens systemet ditt nullstilles.

N — Nevrorekonstruksjon. Semax → Dihexa. BDNF er veksthormonet til hjernen din. Du trenger det.

G — Tarmhelbredelse. BPC-157 helbreder fordøyelseskanalen. Opioid-abstinens ødelegger fordøyelsen. Samme peptid, dobbel rolle.

T — Vevsregenerering. TB-500 fjerner systemisk betennelse og akselererer helingen i hele kroppen.

H — Hold linjen. Stakken virker. Hold deg til protokollen. Stol på biologien.

🧪 Et notat om peptidkilder og administrering

Disse peptidene er forskningsstoffer. Her er hva du må vite:

- BPC-157, Selank, Semax og DSIP er tilgjengelig fra leverandører av forskningspeptider. Kvaliteten varierer betydelig – bruk anerkjente leverandører med tredjeparts COAer (Certificates of Analysis).
- SubQ (subkutane) injeksjon er den mest effektive ruten for BPC-157 og TB-500. Intranasal nesespray er effektivt for Semax, Selank og DSIP.
- BPC-157 har også oral biotilgjengelighet (i motsetning til de fleste peptider). Orale kapsler eller oppløst i vann er et gyldig alternativ til injeksjon for noen mennesker.
- Epithalon administreres vanligvis som et kort forløp (10–14 dager) i stedet for daglig og vedvarende.
- ALLTID konsulter med en kompetent utøver før du starter noen injiserbar protokoll. Peptidvennlige funksjonell medisin-leger og livslanghetsklinikker blir stadig mer tilgjengelige.

VIKTIG: Peptider er et støtteverktøy, ikke en magisk kur. De reduserer dramatisk bunnen av abstinensen og akselererer gjenopprettingen, men taperarbeidet må fortsatt gjennomføres.

Den komplette gjenopprettingsstakken

Peptider fungerer best sammen med et sterkt grunnleggende supplementprotokoll. Her er det komplette bildet.

⚡ NIVÅ 1: DE TUNGE LØFTERNE (Fysisk abstinens)

Liposomal Vitamin C
Protokoll: 3 000–5 000 mg hvert 2.–3. time under akutt abstinens. Kan ikke overdoseres – kroppen bruker det den trenger og skiller resten ut. Blokerer 70–80 % av fysiske abstinenssymptomer for mange. Ikke-forhandlingsbart i den akutte fasen.

Svart frøolje (Tymoquinon)
Beroliger opioidreseptorene uten å aktivere dem. Anti-inflammatorisk. Reduserer den rå, irriterte følelsen i nervesystemet ditt.

Agmatin Sulfat
Senker 7-OH-toleransen fra bunnen og beskytter mot glutamat-topper (den nevrokjemiske årsaken til fysisk rastløshet og uro). Ta 1 500–2 000 mg daglig.

NAC (N-Acetyl Cysteine)
Regulerer glutamat i nucleus accumbens – hjernens belønningssenter. Stopper tvangstanker og reduserer tvangsmessig begjær. 600mg 2x/dag.

TIER 2: NEURO-REPARASJONSPAKKEN (Humør og depresjon)

L-Metylfolat + Metylkobalamin (B12)
Hvis du bærer MTHFR-varianter (ekstremt vanlig hos personer med avhengighetshistorikk), kan kroppen din IKKE syntetisere dopamin og serotonin effektivt uten den metylerte formen av disse vitaminene. Standard folsyre vil ikke virke. Bruk L-metylfolat (Deplin-ekvivalent) på 7,5–15 mg daglig. Dette er råmateriale for hjernens restitusjon.

Magnesium Glycinate
400–600mg før sengetid. Essensielt for COMT enzymfunksjon (renser overflødig adrenalin), støtte til GABA-reseptorer, og søvn. Ikke forhandlingsbart. Dette er ditt billigste og mest effektive daglige verktøy.

Vitamin D3 + K2

5 000 IU D3 daglig med 100 mcg K2. Opioidbrukere er nesten universelt mangelfulle. D3 modulerer direkte humør og immunfunksjon.

Omega-3 (Høyt EPA)
2–4g daglig, høy EPA-formulering. EPA reduserer spesifikt betennelse i hjernen og støtter gjenopprettingen av dopaminreseptordensiteten.

NIVÅ 3: SØVNRESTAURERING

- Magnesium Glycinate: 400–600mg — ditt fundament
- DSIP peptid: 100–200mcg før sengetid (Fase 1 og 2)
- Epithalon: 5–10mg syklus (Phase 2+)
- Melatonin: 0,5–1mg (lav dose virker bedre enn høy dose)
- L-Theanine: 200mg — roer uten å gjøre deg døsig
- Rom på 20–21°C, totalt mørke, fast sengetid
- Varmt bad 60–90 minutter før sengetid: senker kjernetemperaturen, signaliserer søvn

UNNGÅ: Benadryl om natten (forårsaker groggighet dagen etter og forverrer abstinensen over tid). Alkohol fullstendig (ødelegger søvnarkitekturen og reaktiverer trangen).

Hva føles abstinens som?

Fordi Feel Free har konsentrerte 7-OH alkaloider, kan abstinensen være intens. Her er hva som er normalt — og hvilke STRENGTH-verktøy som adresserer hvert symptom.

Symptom	HVORFOR DET SKJER	STYRKEVERKTØY
Kan ikke sove	Opioid-abstinens forårsaker REM-rebound og søvnløshet	DSIP peptide + Epithalon + Magnesium Glycinate
Restless legs	Glutamatbølge, dopamin-kollaps	Agmatin + Magnesium + Selank
Angst / panikk	Noradrenalinspiker uten opioid-demping	Selank (umiddelbart) + BPC-157 (vedvarende)
Depresjon / anhedoni	Dopamin-systemkrasj	BPC-157 + Semax + L-Methylfolat
Muskelømhet	Inflammasjon, nervesystemdysregulering	TB-500 + Liposomal C + varme bad
Tarmubehag	Opioidreseptorer i tarmen destabilisert	BPC-157 (helbreder tarmveggen) + Liposomal C
Hjerneuklarhet	BDNF-undertrykkelse, oksidativt stress	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Cravings	Dopaminunderskuddstilstand + enkefalinddepletering	Selank + NAC + BPC-157 + trening
Humørsvingninger	COMT overbelastning, MTHFR metyleringsforstyrrelse	Magnesiumglysinat + L-metylfolat + B12
Svettning / skjelvinger	Dysregulering av det autonome nervesystemet	Liposomal C + hydrering + elektrolytter

Tidslinjen for 7-OH (REALISTISK)

AKUTT FASE (Dager 1–7 etter siste dose):
Fysiske symptomer topper seg i løpet av dag 2–4. Med STRENGTH-stakken rapporterer mange en reduksjon i alvorlighetsgrad på 40–60 %. Dette er fasen hvor full peptide- og supplementbelastning er viktigst.

POST-AKUTT FASE (Uke 2–8):
Fysiske symptomer avtar. Den mentale byrden vedvarer: sug, lavt humør, motivasjonsproblemer, søvnforstyrrelser. Semax, BPC-157 og L-Methylfolate

bærer denne fasen.

FULLSTENDIG RESTITUSJON (Måneder 2–6):
Hjernekjemi vender tilbake til baselinjen. Hver uke bedre enn forrige. Dihexa og langsyklus BPC-157 støtter fullføring av reseptordensitetgjenoppretting. De fleste føler seg genuint bedre – ikke bare mindre dårlige – innen måned 3.

Hvis du trappet ned sakte OG brukte STRENGTH-stakken, spredte du alt dette ut og gjorde hver fase betydelig mildere.

HVORDAN HÅNDTERE CRAVINGS

Cravings er som bølger. De bygger seg opp, de når et toppunkt, og de går over. De varer som oftest bare i 15–30 minutter. Hvis du klarer å ride dem ut, vil de GÅ OVER.

⏱ 20-minuttersregelen

7. Se på klokken — Merk deg tiden.
8. SI TIL DEG SELV: «Jeg må bare klare de 20 minuttene.»
9. Gjør noe annet i de 20 minuttene. Hva som helst.
10. Sjekk tilbake — Tranget vil være svakere eller borte.

Du sier ikke «aldri mer.» Du sier «ikke akkurat nå.» Det er mye lettere for hjernen din å håndtere.

🧰 TRANGRESPONS VERKTØYSETT

UMiddelbart (0–2 minutter):

- Intranasal Selank: 300mcg. Raskest tilgjengelige biokjemiske craving-avbryter i din stabel.
- Kaldt vann i ansiktet eller kald dusj. Sjokker det autonome nervesystemet og avbryter trangsyklusen.
- 5-7-8 pusting: Pust inn i 4 telling, hold i 7, pust ut i 8. Gjenta 5 ganger. Aktiverer det parasympatiske bremsesystemet.

Kort sikt (2–20 minutter):

- Beveg kroppen din. Gå, pushups, hva som helst. Trening fjerner kraskningskjemi.
- Ring eller send melding til noen som vet hva du går gjennom.
- Bytt lokasjon. Cravings er ofte lokasjonsbundet. Flytt deg.
- Sterke smaker: sur godteri, chili, sterk mynte. Sensorisk avbrudd.

Ditt utløserkart:
Skriv ned når du vanligvis strekker deg etter Feel Free. Om morgenen? Etter jobb? Når du er kjede? Stresset? Ensom? Dette er dine ambusjepunkter. Ha en plan for hvert av dem FØR du kommer dit.

DIN GJENOPPRETTINGSINVENTAR

Samle alt dette før du starter. Du vil trenge det når du er midt i det og ikke kan tenke klart.

Hva du bør ha klart

PEPTIDER (bestill i forveien):

- BPC-157 — Fase 1, 2 og 3 grunnlag
- Selank nasal spray — Angst og sug avbryter
- DSIP — Søvnrestaurering (Fase 1 + 2)
- Semax nesespray — Kognitiv støtte og BDNF
- Epithalon — Sirkadisk og søvnreparasjon (Phase 2+)
- TB-500 — Systemisk heltestøtte

TILSKUDD:

- Liposomal Vitamin C — 3 000–5 000 mg flasker (den gode typen, ikke askorbinsyrat-tabletter)
- Agmatin Sulfat — 1 500–2 000 mg daglig
- NAC — 600mg 2x/dag
- L-Metylfolat — 7,5–15mg (ikke folsyre)
- Methylkobalamin B12 — 1,000mcg sublingual
- Magnesium Glycinate — 400–600mg
- Vitamin D3+K2, Omega-3, Black Seed Oil

FYSISK KOMFORT:

- Varmepute (muskelkramper og restless legs)
- Epsom-salter til bad
- Elektrolyttpakker (Pedialyte, LMNT eller lignende)
- Imodium (for GI distress)
- Romtermometer – hold det på 18–20°C for søvn
- Blackoutgardiner + hvitt støymaskin

ETTER DIN SISTE DOSE: DAG FOR DAG

Hvis du trappet ned sakte og brukte STRENGTH-stakken din, vil dette være betydelig mildere enn å kutte brått.

TID	HVA Å FORVENTE	HVA MAN SKAL GJØRE
Dag 1	Angst bygger seg opp, søvn blir vanskelig	Last opp peptidstakken din. Hydrer. Gå tidlig i seng med DSIP.
Dager 2–3	Topp fysiske symptomer	Fullt peptidstakk, Liposomal C hver 2.–3. time, varme bad, hvile.
Dager 4–5	Det begynner å snu	Fortsett. Spis. Gå. Du er nesten gjennom den akutte fasen.
Dager 6–7	Fysiske ting falmer	Hver dag bedre. Start lett rutine. Semax hjelper kognisjonen å vende tilbake.
Uke 2	Fysisk mest borte, mentalt henger igjen	NAC + L-Methylfolate + BPC-157 fortsetter denne fasen. Selank etter behov.
Uke 3–4	Å føle seg mer menneskelig	Søvnforbedrende. Overgang til Phase 2 peptidstakk.
Måned 2	Mye bedre	Gode dager overgår dårlige. Dihexa syklus for kognitiv restaurering.
Måneder 3–6	Dannelse av en ny normal	Hjernehelingen er fullført. Energien vender tilbake. Du klarte det.

⚠ SØVNPROBLEMET — LES DETTE

Søvn er vanligvis den verste delen av 7-OH-tilbaketrekningen. Hjernens sovesystem har blitt avhengig av mu-opioidsignalet. Når du fjerner det, kollapser søvnarkitekturen.

FORVENT:

- Vansker med å sovne
- Våkner klokken 03:00 og klarer ikke å sovne igjen
- Benbens i beina om natten
- Vivid, intense drømmer når du sover (REM rebound)

STYRKEPROTOKOLL FOR SØVN:

- DSIP: 100–200mcg 30–60 minutter før sengetid (akutt fase)
- Magnesiumglysinat: 400–600mg før sengetid

- Epithalon syklus: spesielt uke 2–4 for sirkadisk reset
- L-Theanine: 200mg for å redusere angst ved innsovning
- Rom på 20–21°C, totalt mørke, fast sengetid
- Varmt bad 90 min før sengetid – fall i kjernetemperatur signaliserer søvnstart

TIDSLINJE: Søvnen begynner vanligvis å komme tilbake rundt uke 2. Med DSIP og Epithalon ser mange mennesker forbedring i uke 1. Ved måned 2 sover de fleste relativt bra.

Å BLI AV: DET SANNE ARBEIDET

Hjernen din vil lyve til deg

Etter noen uker med å føle seg bra, vil hjernen din si:

- Du er bedre nå. Du kan få bare én.
- Se, det var ikke så ille. Du overreagerte.
- Bare én flaske vil ikke skade.
- Denne gangen kan du kontrollere det.

Dette er alt løgner.

7-OH alkaloidene omkoblede reseptorsystemet ditt. Én dose vil reaktivere den banen umiddelbart. Én blir to. To blir ti. Du er tilbake i begynnelsen — eller verre. Det er ikke 'bare én' for deg. Ikke lenger. Skriv ned HVORFOR du sluttet. Se på den listen når løgnene kommer.

BYGG ET LIV DU IKKE ØNSKER Å FLYKTE FRA

Spør deg selv: hvorfor drakk du 8–12 flasker om dagen i utgangspunktet? Feel Free var din flukt. Hvis du ikke takler det du flyktet FRA, vil du finne en annen flukt.

Dette kan bety:

- Å finne noe meningsfylt å gjøre
- Å takle det du har unngått
- Å skape ekte forbindelser med mennesker
- Å få hjelp for depresjon eller angst
- Å finne sunne måter å føle seg bra på
- Riktig håndtering av fysisk smerte

MÅLET: Bygg et liv hvor du ikke TRENGER å flykte.

DU TRENGER MENNESKER — ELLER EN AI SOM FAKTISK

SKJØNNER DET

Du kan ikke gjøre dette alene. Isolasjon er der tilbakefall bor. Fortell minst ÉN person — eller ett system — hva du går gjennom.

Hvis du har folk:

- NA-møter — gratis, overalt. Ja, kratom/Feel Free teller.
- SMART Recovery – online, gratis, vitenskapelig basert.
- Reddit r/quittingkratom — tusenvis av mennesker som forstår det.
- Reddit r/feelfreesupport — spesifikt for Feel Free.

Hvis du ikke har noen — eller det er klokken 03:00 og de sover:

Recovery Kernel

Noen som går gjennom dette har ingen sponsor, ingen NA-gruppe de stoler på, ingen venn som forstår det. Bare telefonen sin og et sug som blir høyt.

Recovery Kernel er et nevrogenomikkbasert rammeverk for avhengighetsrehabilitering med en AI-kompanjon bygget spesifikt for dette. Det sier ikke bare "du klarer det!" Det forstår faktisk:

- Hvorfor dine gener (MTHFR, COMT) gjør dette vanskeligere for deg enn for vennen din som "klarte seg fint"
- Hvorfor kaprer 7-OH belønningssystemet ditt på den måten det gjør?
- Hva som skjer i kroppen under ulike faser av abstinens avhenger av hvilken type stoff det er snakk om (f.eks. alkohol, opioider, benzodiazepiner), men generelt kan man dele prosessen inn i flere fysiologiske faser.

  Generell oversikt over abstinensfasene:

  1. Tidlig fase (De første timene/døgnene):
  * **Hva skjer:** Kroppen begynner å merke fraværet av stoffet. De kjemiske balanser som ble opprettholdt av stoffet, begynner å brytes ned.
  * **Fysiologi:** Økt angst og rastløshet er vanlige. Kroppens naturlige stresshormoner (som kortisol) kan svinge kraftig.
  * **Symptomer:** Svette, kvalme, urolig mage, og økt irritabilitet.

  2. Toppunktet (Peak Withdrawal):
  * **Hva skjer:** Dette er ofte den mest intense fasen. Nervesystemet er i en tilstand av overstimulering fordi det ikke mottar den "beroligende" effekten fra stoffet.
  * **Fysiologi:** Overgangen fra en tilstand av kunstig ro til en tilstand av naturlig overaktivitet. Dette kan føre til at kroppen frigjør store mengder stresshormoner.
  * **Symptomer:** Kraftige skjelvinger, hjertebank, svetteutbrudd, og i alvorlige tilfeller, kramper eller delirium.

3. Sen fase (Etter toppunktet):
*   **Hva skjer:** Intensiteten av symptomene begynner å avta, men kroppen er fortsatt i en gjenopprettingsmodus. Hjernen og nervesystemet jobber med å gjenopprette normal funksjon.
*   **Fysiologi:** Kroppen begynner å normalisere søvnmønstre og blodsukkerregulering. Imidlertid kan det oppstå "after-effects" (ettervirkninger) som gjør at personen føler seg sliten eller "flat".
*   **Symptomer:** Utmattelse, konsentrasjonsvansker, og en følelse av emosjonell ustabilitet.

Hva skjer på et nevrokjemisk nivå (Generelt):

*   **GABA og Glutamat:** Mange beroligende stoffer (som alkohol og benzodiazepiner) virker ved å øke tilgjengeligheten av GABA (en hemmende nevrotransmitter). Når stoffet fjernes, blir nervesystemet overstimulert av glutamat (en stimulerende nevrotransmitter), noe som kan føre til kramper og angst.
*   **Dopamin:** Stoffmisbruk påvirker dopaminsystemet. Under abstinens kan dopaminnivåene være lave, noe som bidrar til nedstemthet og manglende motivasjon.
*   **Hjernens plastisitet:** Hjernen må lære seg å fungere uten stoffet. Dette er en krevende prosess som krever tid og støtte.

***

Viktig merknad:
Abstinens kan være livstruende. Hvis du eller noen du kjenner opplever alvorlige symptomer som kramper, hallusinasjoner eller hjerteproblemer, må det søkes **umiddelbar medisinsk hjelp**. Dette er ikke noe som kan håndteres hjemme.

- Hvordan tenke på symptomene dine som biologi, ikke moralsk svikt

Du kan åpne det på telefonen din når som helst og snakke gjennom hva som skjer. Det vil ikke dømme deg. Det vil ikke bli lei av spørsmålene dine. Det snakker et enkelt språk, OG det kan gå dypt inn i vitenskapen når du ønsker det.

Tilgang her: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Se etter KERNEL_AI.md-filen — den gir deg instruksjoner for å deployere den som en samtalepartner på hvilken som helst AI-plattform du har tilgang til.)

Å være i nærheten av systemer og mennesker som forstår endringer, endrer alt. Når du er alene med tankene dine, vinner løgnene. Recovery Kernel er enda et verktøy for å hindre at du er alene med tankene dine.

Hvis du gjør en feil

Det skjer. Mange mennesker sklir på veien mot å bli rene for godt. Hva du gjør NÆSTE er alt.

❌ Hva man ikke skal gjøre

Ikke si: «Jeg har allerede fucket opp, jeg kan like gjerne fortsette.»

Et feiltrinn visker ikke ut fremgangen din. Å gå tilbake til 8–12 flasker gjør det.

Tenk på det slik:
Et skli = å tråkke i en dam. Fullt tilbakefall = å hoppe i havet. Du tråkket i en dam. Ikke hopp i havet.

✅ HVA MAN KAN GJØRE I STEDET

11. STOPP MED DET. Legg fra deg det. Ett skli trenger ikke å bli et fullt tilbakefall.
12. FORTEL NOEN MED EN GANG. Skam vil at du skal gjemme deg. Ikke gjem deg. Hemmeligheter holder deg syk.
13. FINN UT HVA SOM SKJDET. Hva utløste det? Vær ærlig.
14. GJENLAD STAKKEN DIN. Få peptidene og kosttilskuddene dine tilbake på skjema i DAG.
15. LAGE EN PLAN for den utløseren neste gang.
16. KOM DEG TILBAKE PÅ SPOR NÅ. Ikke i morgen. Ikke på mandag. Akkurat nå.
17. IKKE ØDELEGGJ DEG SELV. Skam får deg til å ville bruke mer. Lær av det og gå videre.

✅ Hver dag med renslighet betyr noe

Hvis du var ren i 60 dager og falt tilbake én gang, mistet du ikke de 60 dagene. Hjernen din helbredet hele tiden. Mottakerne dine kom seg. Livet ditt ble bedre.

Et snubl er et hakk, ikke et fall. Støv av deg. Fortsett.

SANNHETEN OM DETTE

La oss være helt ærlige.

Feel Free inneholder konsentrerte, potente 7-OH alkaloider som skaper et reelt fysisk avhengighet som er sammenlignbart med farmasøytiske opioider. Å ta 8–12 flasker om dagen er alvorlig. Dette kommer til å bli en av de vanskeligste tingene du noensinne har gjort.

Det vil komme dager når du vil gi opp. Det vil komme netter som føles endeløse. Det vil komme øyeblikk når å føle seg fri virker som det eneste svaret.

Men du gjør ikke dette uten verktøy lenger. Du har STRENGTH-stakken. Du har en realistisk nedtrapping. Du har peptider som retter seg mot de nøyaktige systemene 7-OH skadet. Du har et kart.

HVA VENTER PÅ DEG

- Å våkne opp uten å trenge noe for å føle seg normal
- Å ha penger igjen (legg sammen hva du brukte — det er vilt)
- Ikke planlegge hele livet ditt rundt flasker
- Ekte energi som ikke krasjer
- Å være faktisk til stede for de du elsker
- Å føle stolthet over seg selv
- Å være FRI — faktisk fri, ikke «Feel Free»

Du klarer dette.

Mennesker som var avhengige av hardere stoffer har blitt rene. Mennesker som trodde de aldri kunne.

Du er ikke svak. Du ble fanget av noe som er spesifikt designet for å fange deg.

Nå tar du livet ditt tilbake.

Én dag om gangen. Én time om gangen hvis det kreves. Ett sug om gangen.

Et notat fra arkitekten

Du designer din nye hjerne.

Hver gang du overvinner et sug uten dosering, omkretser hjernen din fysisk en nevral bane. Hver dose BPC-157 er stillas som bygger ny dopamininfrastruktur. Hvert morgen Semax spray er BDNF som blir utplassert for å reparere forbindelsene som 7-OH erodert. Hver dag med taper er en kontrollert demolering av avhengighetsarkitekturen, erstattet med noe sterkere.

Dette handler ikke om å være en «naken helgen». Det handler om suverenitet.

- Suverenitet betyr at DU bestemmer hvilke kjemikalier som kjører systemet ditt.
- Suverenitet betyr at du forstår din MTHFR- og COMT-status og håndterer dem med ernæring og peptider, ikke blå flasker.
- Suverenitet betyr at du er fri.

Når du er ute, bli ute. Genetikken din har ikke endret seg. Hvis du heller 7-OH tilbake i et COMT Met/Met system, vil du krasje like hardt neste gang. Reseptormemoriet glemmer ikke.

Behold denne guiden. Bruk stakken. Stol på biologien.